完全排毒饮食策略

专业健身专家的排毒饮食指南

SUPER DETOX DIET STATEGIES



米尔萨德 · 哈西奇 著 闭晓茜 wentao 刘洋 译

Fiberead
- 2018 -

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

目录

完全排毒饮食策略

引言

第1章：饮食日志不可怕

第2章：营养补剂“换脑”

1、枯竭的土壤
2、警示和指南
3、制定你的排毒清单
4、建立一个时间表
5、排毒，过犹不及

第3章：尝试有机、绿色、天然的饮食

1、关于有机食品
2、关于草饲食品

第4章：了解自己的数据

1、体重减轻
2、能量水平
3、身体含水量
4、饮食模式
5、睡眠模式
6、压力水平

第5章：一轮接着一轮，但请站稳脚跟！

第6章：善用科技

第7章：健身，让身体重新焕发活力

第8章：拔掉你的插头：彻底放松

第9章：全家齐上阵

第10章：正确看待排毒中的困扰

1、皮肤问题
2、疲劳
3、恶心感
4、消化问题
5、脱发
6、腹泻/便秘
7、轻度抑郁

第11章：减少身体的化学负担

第12章：利用好你的厨房

第13章：互助小组——功效超越你想象

后记：前路漫漫

《完全排毒饮食策略》

米尔萨德·哈西奇 （Mirsad Hasic） 著

闭晓茜, wentao, 刘洋 译

责任编辑：Fiberead

©Fiberead 纤阅科技文化（北京）有限公司 2018

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2018

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有，非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00013440-20180509

最后修订：2018年09月20日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址：www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2018

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纤阅科技文化（北京）有限公司

contact@fiberead.com

www.fiberead.com

引言

排毒饮食本身是好的，但如果你对此没有计划，你就会发现自己像在溪流中失去了船桨一般，只能原地打转。

当你下到矿井中却没有探照灯，或者进入一个办公楼却没有预约时，你一定会开始思考自己是不是在某处拐错了弯。

这就是我的切入点，你应该庆幸我能在这时候出现。

你更应该庆幸有人能引导你帮助你达到你的目标。

我认为，这就是我们能为彼此做的事情。不管怎样，你不能什么都不做，还对每一件小事都感到紧张和焦虑。就像我一个老朋友常说的，我感到热血沸腾。

我知道我必须写这样一本书，因为我不希望任何人对此感到迷茫且停滞不前。

这种挫折感只应该留给值得获得它的那些人……比如税务局的官员们。哈哈，你不必为我的幽默感付钱。

因为我们还要一起阅读下面很多章节的内容，所以我尽量用一种有趣的方式去呈现。对于还不熟悉我的人，我先简单介绍一下我自己：我会将科学与常识结合起来，给你在排毒饮食上指明正确的方向。

我负责进行各种研究，而你真正需要做的就是采取行动。我能为你提供信息，但只有你自己才能全力以赴的去行动。

我知道这很难。很多读者可能有家庭。如果你还没有成家，那也会有一份全职工作。而如果你正在家庭与工作中寻找平衡，你可能还有其他的社会责任。

你猜怎么着？

无论如何，你仍然可以达到你的目标。排毒饮食的重点不仅仅是戒除那些不能吃的食物。

表面上看，似乎是这样，但实际如果我们能够更深入地理解它的意义，它的重点其实是：你能做些什么以提升你的生活品质。

我真的很想帮助你做到这些。这不是一个玩笑。事实上，我已经为我这个爱好投入了很多时间。你甚至可以称之为痴迷。但如果人们能从中找到真正的解决方案，我就会认为我的工作有价值。

这本书充满了关于健康的解决方案、建议和观点，以及该如何将他们结合在一起的方法。

但还远不止这些。如果你有任何问题，请随时与我联系。我随时都会回应的！

第1章：饮食日志不可怕

如果你要从战略上深入了解事物，那么你首先需要确保自己完全像一个战略家那样去思考。

其次你必须要有数据。如果单凭自己对事情的猜测是一定行不通的。我在之前的作品《排毒饮食法》里面也已经描述了这些基本的东西

在此提醒：在排毒的过程中，你需要时刻记录你所摄入的热量。我在之后的章节会讲述补剂该如何使用，现在我们先来说说日常饮食吧。

你的食物日志会对排毒产生很重要的影响。有些人会担心，每天对食物进行记录会引发新的问题。

如果刚刚经历过饮食失调症的困扰，这的确有可能。饮食日志对于饮食失调的恢复非常重要。对于那些在饮食失调康复期的人，需要在记录这些具体数据时加倍小心。

在记录过程中，你要确保自己尽可能获取更多的数据。为了方便，你可以利用手机进行记录。

FitDay是我最喜欢的应用程序之一，因为它的设置非常简单。你只需要注册一个账户就可以随时记录你吃的所有食物了。它甚至能记录你喝的酒，尽管在进行排毒饮食的人不应该喝酒。

现在让我们把记录饮食日志的事暂且放在一边，看看我们还需要审视哪些问题？

你需要看看，为了进行第一次排毒，有什么东西不能继续吃了。

大家在第一次排毒后和我谈论的最大的问题之一就是他们很难摄入足够的食物来维持正常的新陈代谢。他们不想变得闷闷不乐，在这样的问题中迷失了方向。

如果你对于某种食物的过敏反应，不管是长期困扰你的还是突然出现的。

你都应该记录在食物日志中，同时记录你的不良反应。

也许一开始你停止摄入鸡蛋，并试着在之后恢复鸡蛋的摄入。那么你有可能在一定程度上对鸡蛋有不耐受。

这种不耐受会持续多久关键在于你要观察并去做一些不同的尝试。有些人只对鸡蛋过敏，对鸭蛋不会过敏。

鸵鸟蛋尽管很难买到，但也许是一种代替鸡蛋的食物。当然，对此我只是抛砖引玉。有些人甚至发现他们对茄科植物过敏。

其中包括茄子，墨西哥辣椒，红辣椒，辣椒面，胡椒，西红柿，树番茄。使用这些原料所制作的酱汁甚至都会让他们产生很严重的过敏反应。你最好能把它们从你的食物中排除。

你是不是觉得第一次排毒后身体变得虚弱了？别担心，不是你一个人有这样的感觉。有些人发现吃得少会导致能量下降，而这绝对是你不希望发生的。因此你最好能对自己的饮食及其产生的影响有更深入的了解。

我总是尽自己所能记录我所吃的东西。当然，这意味着外出就餐会是个复杂的情况，但若能对此有一个估计总比没有任何记录要好。

在家做饭能让你控制食材的使用，但生活有时候就是这样，你会想出去和那些对你最重要的人交往。我认为这是好事。

在排毒过程中，营养水平对你的感觉有很大的影响。但你必须意识到你正在给你的整个身体增加一个必要的过程。

在你开始有更好的感觉之前，可能会有一个过渡期。这很难量化，因为每个人的身体是不同的。

我能告诉你的是，当我排毒时，我在三天后才开始感觉到它带来的好处。

最初的排毒期对我来说有些可怕，我想过放弃。但只有坚持下去你才能达到你最初的目标和产生你想要的改变。

放弃只能意味着你离你的目标又远了一步。

准备好从另外一个角度去看待排毒这件事了吗？

试想一下，如果你现在拒绝这件事，那么你还有多大可能鼓起勇气再

试一次？

当我加入排毒饮食支持小组时，我做的最重要的一件事就是我提出要看看其他人的食物日志。

当然，我也将自己的食物日志和目标贴出来接受大家的检查。我比其他进行排毒的人吃的要多，因为我同时会多运动。我的排毒过程用的是间歇性禁食法，但这是我们以后要讨论的话题。

你的食物日志所包含的信息比你看到的要多得多，关键是你不要忽略它的重要性。如果你还在犹豫是否要进行排毒饮食，但同时你在利用这本书做排毒计划，那么你要确保做到以下几件事。

首先，你要确保不仅仅只有一个简单的食物清单。你可以利用FitDay记录你的体重、情绪、食物和日常活动。

有些人会进行冥想，而我最需要的却是跑步或者去健身房。

其次，你要确保在开始之前找时间检查你的饮食计划，并且在小组中与他人谈论你的计划和目标。很多人忽略了周围人们支持的重要性，这是个可怕的错误。

有些人甚至跟我说自己对健康的理解很深入，不需要一个问责小组来监督自己。我并不同意。他们还告诉我他们“内心足够强大”，能自己处理这些事情。这时候我就会知道，他们并没有进行排毒饮食。

我不知道怎么用语言描述，但事实很简单：你不知道排毒的过程中会发生什么样的事情。你通过这本指南形成了一个大致的想法，但只有当你真正去执行这件事时，才能知道其中的真实情况。

你也许会经历情绪上的过山车。你可能要去处理你认为永远不会发生在自己身上的情绪问题……

问题是，如果没有这样一个问责制度，你的目标很难实现。你容易在排毒过程中放松对自己的要求，又重新开始去吃那些本不应该吃的食物。因此，互助小组很重要，当然并不一定需要你们每次都见面沟通。我知道，有些人很害羞，这没关系，我也并不总是最外向的人，特别是要让我敞开心扉表达自己的感受时。

当你检查你的饮食清单时，请确保你是能吃饱的。我知道我刚刚说过，但这个量很重要。有些人放弃排毒饮食，因为他们觉得这样没法获得足够的营养。我不同意这种说法。

对我来说，排毒饮食是排除那些对你不合适的食物，好好享受合适的食物。这与限制无关，因为我认为这是一个负面的词。你要想想你能够吃的食物，而不是只关注那些不能吃的食物。

最后，你必须调整心态。对一部分人来说，排毒饮食很艰难；对其他一部分人来说，排毒饮食是一件不可能的事。但你可能是完全不同于他们的人。

对自己有更深的认识了吗？

太棒了！

你想要继续做出改变，提高你的生活质量。那么你需要选择一条与他人不同的路，采取不同的行动。

不要觉得你是在强迫自己进行排毒饮食，否则你会有很强的反抗心理。问题在于，当你对自己说“忍受这些吧，这都是为了你好”之时，你实际上正在让自己的排毒计划不知不觉地走向流产。

是时候摆脱这些影响了，要拥抱自己的美好，不要感觉是被迫的。底线是：你要掌控自己的健康!不然的话你就只能坐视自己的身体状况主宰你的生活品质。这种主宰可不是什么好事，疾病会拖累生活，让我们明明看到有需要去实现的生活目标，却无法做到。

你的食物日志比你想的要重要得多。当你有了一些新的见解时，不要害怕在你的日志里添加新的注释。有时我在节食后会获得更多的信息。所有的信息都会让你做出更好的选择。

随着你的坚持，你会发现事情的发展会像我的经历一样顺利。当然，你总会在过程中有一些新的发现，你一定也不能忽略它。

第2章：营养补剂“换脑”

本章的内容可能会引发一些争议，但我并不在乎。事实就在那里：我们很难完全从食物中获取所有我们身体需要的东西。实际上那些坚称我们可以从食物中获取一切营养的人都忽略了一些关键的科学知识，而这些科学知识可以立刻终止争论。本章我就会给大家介绍这些知识。

不要仅仅把营养补剂想象成是一些药片，它可以是任何形式，只要我们服用它是为了达到某种我们想要的效果。如何用营养补剂简直就是科学和艺术的结合，因为每个人都是独特的。

那么营养补剂是不是必然意味着需要大把花钱呢？绝对不是！

请本着对自己负责的态度，认真和诚实地审视下自己的目标和自己付出的努力。虽然多数情况下努力有多大回报才会有多大，但有时也会例外，你完全可能只付出较小的努力而获取较大的成效。这就是我们常说的“增压排毒”，所以为什么不尝试下最大胆激进的方法呢？

1、枯竭的土壤

你应该了解下这个科学事实：今天的土壤比几十年前土壤的营养含量有所减少。这也引发了一些令人不安的观察结论。确实，我们都能甜美地回忆起我们的祖父母辈是如何健康，进而甚至会感觉到我们的先辈比我们享有更好的自然滋养。然而，这真的是事实吗？

实际上，这就是事实。人们很早以前就已经知道土壤肥力枯竭的问题了，1980年就有文献发表于《水土保持杂志》，揭示了大量关于土壤侵蚀问题的事实。

因为关于土壤侵蚀的知识并不生僻，所以我在此仅作简要总结：侵蚀就是在风或水的作用下，土壤从一地流失和移动到它地的过程。

强降雨实际上就可以导致土壤侵蚀，强风也可以导致相同的结果。20世纪三十年代的黑色风暴事件（Dust Bowl Crisis发生在美国和加拿大的严重沙尘暴天气，史称“光灰的三十年代”）即是最严重的土壤侵蚀现象的一个典型例子。当然，侵蚀作用并不是土壤肥力流失的唯一生成机制。种植作物本身也会带走土壤里的营养素，所以明智的农场主都懂得往土壤里培肥是多么的重要。不去培肥地力会导致下一批收成的作物缺乏营养。

你可能也看到了这对于我们的食物供应有多么可怕的影响。先是食物营养的缺乏，然后是食物短缺，最终是干旱和饥荒。

所有这些都意味着我们现在获得的食物虽然它们还能发挥食物的基本功能，但已经没有以前的食物有营养。所以我当然不是说摄取食物没有意义。

但是的确目前最营养的食物也大不如过去的食物，无论是外观还是口味。给我们的身体享受“对”的食物已经变得不但更困难，而且更为耗时费力。

你想想看：我们必须找到最佳的渠道去获得最好的食品，这可能意味着你需要开30～40英里的车去一家健康食品超市，而这样做真的可以解决问题吗？这还真不一定。开这么远的车才可以让你买到你想要的健康食品，这本身就是一个大问题。

2、警示和指南

我总是喜欢隔几段话就抛一次这样的观点：你真的需要就怎么吃营养补充剂的问题征询专业医生的意见。可能你不认为这很重要，但这其实非常重要。我不是一个医生，我不是一个医生，我不是一个医生，重要的事情说三遍。我不是在为医生打广告，我只是极度关注如何提升你的健康指数，如何让你每天进步一点点。

当然，我并不希望大家认为我建议的就是金科玉律，只能完全遵循。如果你觉得放弃严格执行排毒计划会让你感觉好一点，那你就放弃吧，不用担心我会伤心，我内心很稳定很强大的。哈哈。

好吧，让我们开始制定排毒计划吧!

3、制定你的排毒清单

制定排毒清单包含三个要素：目标、预算以及自我健康管理。每种草药都有其功能性成分，所以在用的时候一定要尽可能谨慎小心。以下的清单仅仅是一个示例，向你展示你应该在自己的排毒计划中纳入哪些内容。

我个人喜欢在排毒清单里加入奶蓟草。这种植物有非常好的肝脏解毒疗效，但你肯定不会需要长期食用它。稍微多用一点时间就够了，我也不推荐每天服用，你应该严格按照说明书去服用，因为过量服用将会导致严重后果。

另一个要加入排毒清单的补剂是镁。我猜你大概会认为日常膳食中已经摄取了足够的镁，但你可能不知道，压力会让我们体内的镁元素储备大大流失。如果你现在是生活在地球上的某个与世无争的偏僻角落，也没有任何人或者事来烦你或给你制造任何形式的压力，那你确实不需要补充镁。可是我们大多数人无法奢望这样的生活方式。大多数人的日常生活中都会遇到很多麻烦，并需要我们快速、安全、彻底地处理好些麻烦，所以压力如影随形。生活在古代的人也不能幸免。

我们的祖先总是不得不面对食物的压力，他们只能看天吃饭，收成好坏根本无法控制。他们也没有冰箱，所以无论何时他们觉得饿了就要马上去找食物。为了不饿死，在食物短缺时身体内的生酮机制就被触发（以消化脂肪获取能量），这才让人类这个物种得以延续。你是不是开始有点庆幸自己没有生活在那个时代了？

现在让我们回到镁这个话题上来。

我们肯定不能把我们能找到的任何含镁元素的东西都拿过来吃，我们需要找到一种能够被我们身体最大程度吸收的含镁物质，那就是氯化镁。

市面上有一些喷剂是以氯化镁为主要成分的。如果你想修正自己的睡眠问题，最好不要用柠檬酸镁作为镁补剂，它是用来对付便秘的，可以帮助通便。吃了柠檬酸镁会让你频繁起夜——没人喜欢晚上起夜，我也很讨厌这样！想着就难受！

如果你准备开始服用镁补剂，你一定要懂得细水长流的道理，特别是

一开始不要使用过量，要使自己的身体慢慢适应它。

最好是开始时每天只服用一到两茶匙镁油（即氯化镁），然后等身体逐渐适应后再增加。如果你喜欢泡热水澡，那么一些以氯化镁制成的浴盐也是很好的选择。不过水不要太烫哦，容易烫伤皮肤。

再往下，你还要在清单里加入维生素D，也叫胆钙化固醇。这是一种人类生存不可或缺的物质。你要是不信，可以去查阅下维生素D缺乏症的那些表征和症状。这可不是好玩的，有些人维生素D含量过低以至于连下床都困难。当前的研究表明，维生素D含量越低，身体能生成的能量就越少。所以我们最好还是确保我们能爬下床，过好我们的每一天。

你可能会想，现在我经常保证日晒，所以我不用过于担忧补充维生素D的问题。但实际上我看过相关研究，证实我们所有人都需要关注自己身体的维生素D含量。指望仅仅通过晒太阳而补足身体所需的维生素D是不现实的，当你的皮肤被晒黑后，你对阳光能量的吸收和维生素D的生成和转化效率就会比没晒黑的人低。我原来对此也没有认识，直到我亲自实施了相关课题的研究才搞清楚事实。

同理，如果你生活在光照不足的地区，你也更无法从晒太阳中获取身体所需的全部维生素D。互联网上充斥着大量的文章，说仅仅晒晒太阳就够了。现在你应该知道真相了吧。挺好的，了解真相就是良好的开端，良好的开端就是成功的一半。

除了维生素D,你绝对不能缺少的还有碘元素、绿球藻和螺旋藻以及辅酶Q10。辅酶Q10被大家了解得并不多，但我认为它应该长期放在你的养生食谱中。它不但能增强你的记忆，还有助于心脏的健康，作为我们身体的保护剂，它的效果比任何其他东西都要好。当然，鉴于我们面临现代社会这么多可怕的疾病，我们最好还是把能用的保护都用上。

碘也是一种良好的营养补剂。你可能会认为从含碘盐里获取的碘元素已经足够多了，但这还真不一定。

碘化钾并不总是能被我们身体很好地吸收，也就是说，即使你吃所有食物时都撒上一点碘盐，你也还是有可能会缺碘。而且事实上最好不要食用加碘盐，因为其被过度地工业加工。我们更应该食用真正从犹他州的盐

湖床或其他地方天然提取的盐，干湖床或海滩提取的天然盐中含有对我们的健康大有裨益的微量元素。如果有条件获得天然盐，千万不要错过。

绿球藻是一种蓝不蓝绿不绿的藻类，不过不要被它的貌不惊人骗到。在排毒的字典里它简直就是一个“超级食品”。当你感到疲惫的时候，这种绿色的小东西真的可以让你恢复精力，它还能辅助预防心脏病和控制高血糖。现在知道它的威力了吧？

不要忘了绿球藻的主要“竞争对手”——螺旋藻。这两种藻类都非常棒。螺旋藻也是一种蓝藻门生物，它的功效同样不可小视。螺旋藻粉的功效确实相当强大，这意味着你根本不需要吃太多。它富含维生素B12，而B12能让我们保持精力充沛。它还含有丰富的蛋白质、铁、维生素C、D、A和钠元素，还含有微量的铜离子、钙、硒和锰。所有这些元素都是人体必需的，当然需要的量不尽相同。

如果你在尝试减轻体重，你将会欣喜地发现螺旋藻能提升体育锻炼时的燃脂水平。我并未服用太多螺旋藻，但我非常喜欢在举铁的时候用它，因为它是非常好的蛋白质来源。

这么强大的营养补剂，你还在观望什么？

螺旋藻粉甚至能与体内的重金属和放射性物质结合以将它们排出体外。我们都暴露于一定剂量的辐射中，这是在现代社会中避免不了的。我们能做的就是用天然产品来对抗这些辐射威胁，即时不能完全消除，至少可以大大减轻危害。赶紧用起来吧，你不会后悔的。

我并不是天然食品的鼓吹者，我只不过是螺旋藻的使用者并且用着感觉很棒。所以我一直在鼓励你们要去尽可能地尝试新事物。毕竟不是我用得好你就一定要去用，但是我希望你们能按自己的意愿每天改变和进步。

4、建立一个时间表

这个部分可不像我们想象的那样轻松愉快，你需要制定的是一个包含所有你吃的东西的时间表。有些补剂需要在餐前服用，而另外一些需要在餐后服用。我发现把自己需要吃的所有补剂集中随餐或餐后服用会让我更好地按计划完成任务。其效果远远优于把服用补剂的时间分散在一天的任何时刻。毕竟你除了排毒计划还有很多别的事情要做。

5、排毒，过犹不及

你可能已经悟到，你所食用的东西产生的效果会给你的人生带来更多的正面积极的结果。类似于维生素D的一些强干的补剂会在你整个余生很好地保护你的健康。

但一些排毒的补剂可能会使用过量，当然不是所有的补剂都有这个担忧。奶蓟草存在这个问题，你需要知道什么时候把它从清单中划掉。很多草药都需要按周期或疗程服用，以让你的身体不至于过载。

在你开始长期服用前，请确保你仔细地阅读了你准备服用补剂的说明书。如果医生对你服用的某些补剂提出疑义，也请你即刻停止服用。你要尽可能遵循专业的医学指导意见，千万不要拿自己的身体开玩笑。

第3章：尝试有机、绿色、天然的饮食

我在原来的《排毒饮食法》一书中已经提到了。既然我们要扩大你第一次排毒的成果，我想从另一个方面说说有机天然食品。

我想强调的是，优质食品很重要。每当我说起这个，很多人会被吓跑，因为这很容易让我看起来像一个精英分子。

我妻子和我并不是百万富翁，但我们生活得很幸福。我完全相信，在饮食上的不妥协是帮助我们提高生活质量的方法之一。

我们会从认识的当地农民那里尽可能采购最好的肉。如果他没有，那我们就会去最好的超市。我在购买之前通常会问很多问题，因为我很在意我的食物到底是从哪来的。

在春季和夏季，许多小型市场会开放，农民会直接出售自家农场的食品。如果你们当地没有这样的农贸市场，那你就错过了真正的享受！因为那有可以试吃的样品，有高质量的食品，有现场音乐，还有很多新奇的东西。农民会将自家最好的产品带来，因为他们也需要和顾客建立良好的关系。这也是我的家庭很注重的事情。

虽然微观经济学理论上每个人都会追求自己的利益最大化，但却常常事与愿违。就像那些不愿在有机、草饲或生态食品上花钱的人，其实得不偿失。

1、关于有机食品

有机食品为什么要比传统的食品更有优势呢？因为有机食品减少了农药的使用。

你看到食物上喷洒的农药了吗？

你看到那些流入河流、湖泊和小溪里的污染物了吗？

有机种植既有利于环境，更有利于我们自己。有机农场的农民会使土壤中保持更多的养分。

这跟利润也是息息相关的。有机农场主能提供更好的产品，这些产品的成本也相对更高。而当买家的数量不多时，为了保持一定的利润，产品的价格自然就得上涨。

然而，真正的食物比那些廉价替代品的价格更高，这不是再正常不过了吗？

由于存在政府补贴，食品价格被人为压低。所以不管在哪里，我们都在为不合格的食品付出高价。有机食品的价格只是让我们看到了食品的真实价格。

大多数时候，我都会把这个道理告诉我身边的朋友们。他们总说自己买不起有机食品，却依然走在科技或时尚的最前端。

如果你有钱买包，那为何不能直接到熟悉的农场去买最新鲜的黄油呢？

如果你有钱买最新的智能手机，那你一定能负担得起那些对你的家庭真正有益的食品。

我们受到了太多的眷顾，然而我们几乎没有意识到这多么需要感恩。我们所做的只是抱怨，而且是在有那么多资源能为我们所用的时候。但我并不是针对所有人。

的确，有很多人生活得很艰难。我只是想说，如果你有能力，你应该稍微为有机食品分一些预算。

请记住，你无须一次性就把所有的食物都替换成有机的。如果你能从有机果蔬开始，那也总比什么都不改变要强。

生活中我们也并不需要时刻都清楚我们所吃的食物到底来自哪里。太过于担心食物本身并不好。

有机食品除了新鲜之外，还是非转基因食品。目前法规规定，要获得有机食品认证，食品本身或加工过程中不得包含或使用转基因种子、生物或克隆体。

抵制转基因食品的这条路很艰难。因为在美国，80%的玉米、棉花和大豆都来源于转基因。然而，这并不是唯一令人担心的作物。

不幸的是，甜菜在某种程度上也进行了转基因改造。很多转基因支持者说转基因技术能帮农民提高收益，但这一说法目前还未被证实。

现实是，越来越多的化学制品进入到了我们的食物中。之前的经验告诉我们，在食物中加入很多化学添加剂不是一件好事。

如果你选择信任大的食品公司，那么你肯定也会为他们对环境及员工造成的破坏付出代价，对吧？

我们真的要以大众的生活质量换取这些公司持续的盈利吗？

小型的家庭农场就不会有这样的问题。

当一家公司建立在坚实的有机且可持续的价值观之上时，他们也会尊重员工。那些大的跨国公司体量太大以至于没法真正的关心人类的福利，这是一种耻辱。

2、关于草饲食品

你吃的食物是吃草吗？

如果你吃牛肉，那么答案应该是肯定的。

可惜的是，我们没有完整的食物供应链条，以至于牲畜很难吃到合适的食物。为了利润，我们用玉米或其他并没有营养的食物来喂养牲畜，荒谬的是，我们还在想为什么我们没有得到足够的营养。

将动物进行集中养殖仅仅是为了利润。换句话说，如果他们真的关心你所吃的食物，而不是更关心如何从你身上赚钱，那么我们就会有更多小型农场专注于草饲牛肉。

这种情况确实没法改变。实际上，我在YouTube和Netflix上看过一些让我很恶心的纪录片。即使你没那么在乎肉的品质，只是想买更便宜的肉，你也没法不对这些可怜动物的遭遇感到悲哀。

当它们一动不动时，人们就会使用电击疗法，而且它们活动的空间很拥挤，十分混乱。

而且不要忘了我们对抗生素的滥用。抗生素本应该在动物生病时才使用。有证据显示，过度使用抗生素让我们的体质越来越差。

那么我们为什么会因为食用了含有过量抗生素的肉而变得体质更差呢？我没有学过农业科学。

然而要意识到我们的食物正在被破坏是很自然的事情。抗生素很强大，而且在很多时候我们要感激能够拥有它。

但当抗生素被滥用时，它会使细菌产生抗药性。很多人丧命于此。

如果你现在正在使用抗生素，请严格遵医嘱。我们每个人抵御超级细菌风险的一个最好途径就是不要去制造它。如果你自己感觉病症稍有好转就自行停药，你就有可能培育出超级细菌，而如果你遵医嘱按疗程服完抗生素，才会将它们完全杀灭。

有时候，很多食品加工厂那些令人无法接受的经营方式确实值得深究。但你要记住的是：当你根本没法知道你吃的肉是怎么生产出来的时

候，你就已经成了无良厂商任意宰割的羔羊。

草饲肉制品还是有希望的。那些非集中养殖的牛不会持续的使用抗生素。这对真正的绿色食品爱好者来说是一个巨大的胜利！

当然，如果你追求更加安全的饮食，并且想开诚布公地和农场主讨论种植加工的过程，那么一个骄傲的农场主会很乐意告诉你他农场里的事情。

对于那些守口如瓶的农民，你要多一个心眼。尽管引导消费者做出正确的消费决策是个费时的工作，但大多数农民宁愿花时间这样做，也不愿看到你选择大型的连锁超市。

当你选择草饲牛肉时，你也在帮助地球。的确，我们还有一个表层土的问题没说。

我在上一章里谈到过这个问题，但我还是想在这一章里说一下。你要意识到，我们实际上正在耗尽表层土壤资源，只为后世留下了无法维系植物生存的尘土。

但如果我们能更多地进行天然饲养，那么我们就能留住草场资源。这也能使耕地土壤变得更好，实现双赢。当草场得到了保护，那同时也就意味着被污染的河流会少一些。

你也许不会觉得农业会对海洋有影响，但确实会。流经农场的河流最终会流入海洋。

这些污染物进入海洋后杀死了大量的鱼类，削弱了捕鱼业，也影响了某些物种的繁衍。

牛是反刍动物，草正是它们需要的食物。草饲料中所含的蛋白质能经过牛的多个胃处理并吸收。玉米和其他谷物的淀粉含量太高，所以并不适合作为牛的饲料。

不合适的饲料会使其内脏处于酸性环境，而酸性环境则给有害细菌提供了完美的生存空间。

大肠杆菌致病是小概率事件，但是严重的疫情若暴发会让消费者很恐慌。幼儿和老人是最容易感染大肠杆菌的人群。

如果你想在饮食中增加脂肪，草饲肉制品是一个好的选择。草饲牛肉比人工饲养牛肉含有更多的ω-3脂肪酸。由于饲料不当，牛肉的ω-6含量会高些。

为何超市里的牛肉会更便宜？

以传统方式生产食品虽然会消耗大量石油，其价格却被人为压低。这是通过补贴实现的。

美国政府对玉米生产商进行了补贴，这也导致很多农场主用玉米喂养牲畜。如果没有廉价的玉米，当价格真正变得市场化时，工厂化农场经营将消失。

你能承受不注重自己饮食质量的后果吗？

高昂的医药费，额外产生的精神压力以及生活质量的下降，这些都是不注重自己的饮食质量会带来的后果。

除此之外，我们还得承受环境恶化所带来的影响。

即使你现在不在乎环境的保护，你的后代就将为你的错误付出代价。这是不可避免的事实。请现在就重视这个问题，否则我们未来将会付出沉重的代价。

你也许在想食物供应的可持续性到底体现在哪里。我承认，我之前说的牛肉加工厂和转基因技术都是食品行业的负面影响。但是我还想跟你分享其中一个积极的方面，那就是生态食物。

在排毒的过程中，你需要关注的重点是饮食。当你逐渐明确自己的生活方式时，你的饮食方式不也应该同时改变吗？

生态食物就是我们提升饮食品质的方式，而且它并不难理解。

可持续农业用到的只是我们已知的那些东西，充其量是一些最前沿的技术工具。然而我们需要关注的并不只是今天的农业技术，而是农业发展模式在5年、10年、20年、甚至50年后会如何改变。

这种深度分析并不是所有人都能接受的。但我相信如果我们能开始思考人类与动物是如何共存的，我们也许就能够使食物供应有进一步的发

展。那么剩下的问题就是我们能否经得住利益的诱惑。

我已经为你提供了很多信息让你来思考如何优化你的排毒饮食方式。我并不是要求你一定要有社会责任感。也许你的第一次排毒并不顺利。甚至在接下来的几次依然不顺利。

但是当你经历了更多次排毒时，你会更清楚地意识到自己究竟需要什么。而我做的就是以一个尽可能开放的姿态，向你呈现事情的真实情况。

上述关于有机食品、草饲食品和生态饮食的知识内容其实只是冰山一角。希望你不要只闭门读我的书，而是能去做更多的研究。用事实来武装自己。之后再来感谢我吧！

第4章：了解自己的数据

你已经开始一轮排毒疗程了吗？

太棒了！

你需要关注和记录一大堆的数据。进入排毒疗程后，这些数据能帮助你回顾和检验排毒的有效性。本章我们将会聊一些需要观察记录的最基本的身体指标。

1、体重减轻

体重减轻是我最钟爱的指标之一，因为所有人都希望再轻一些。好吧，除非你是人群中为数不多的想增加一点体重的特别苗条的一族。

但老实说大多数人是不会介意减个十来磅重量的。而且大家都乐于看到体重减轻后的身体变化，谁不想穿进比现在穿的瘦一两码的牛仔裤呢？

对于大多数人来讲，科学判断自己需要减多少体重是非常困难的。以前通用的BMI（体质指数）及其身高体重比率量表是非常不准确的。特别是对于希望增肌减脂的人群，这种指标尤其不适用。科学减脂的最佳方式是缓慢地减轻体重，而这正是排毒疗法的优点。

另一个方面，排毒疗程确有可能触发体重的陡降，但这种减重不会持久。它可能只是身体水分的短时间大量流失导致的，要知道排毒过程中很多人都没有喝下足够多的水以维持每天正常的活动水平。

排毒疗程也会触发代谢的改变。如果你在改变饮食习惯的同时配合体育运动，那你就更有可能在排毒结束后一直保持减肥成果。

关于体重减轻的悖论之一是休息。一般人认为少休息会有助于减肥，但当你疲劳的时候是很难达到最佳减肥效果的，因为此时身体会察觉到你在窃取能量储备以维持代谢，并会顽固地以合成脂肪的方式来防止身体能量的亏空。

2、能量水平

一个小问题：你每天是怎么挺过来的？

你会常常感觉精力耗尽了吗？

你是不是总是在中午前就已经困得不行了？

如果是，那你的能量水平就已经亏空了。是时候在整个排毒疗程中关注自己的能量水平了。如果你某一天感觉能量不足，一定要记录下来。

如果你是第一次做饮食日志，请一定要在表格里留一栏专门记录能量水平，这样做会很有效果。

你还要确保把饮食日志的表格做得足够大，让自己填写和查阅起来更方便。如果你不知道具体如何做，可以给我发电子邮件，我会给你看一个日志的范本。

3、身体含水量

排毒中水是至关重要的。我知道你们很多人都在过量饮用咖啡。咖啡因是个好东西，我自己也喜欢喝咖啡。但当咖啡过量影响到你的排毒进程时，就需要着手解决它了。

大量文献记载过量咖啡因对身体的危害。在整个排毒疗程里完全戒掉咖啡可能会很痛苦，但却是很值得尝试的举措。

如果你为了保持自己在第一个排毒疗程里神志清醒而选择少喝一点咖啡，我也会支持你。对于咖啡成瘾者，我不指望你能轻易地完全戒掉咖啡。

咖啡戒断导致的头痛和易怒不是每个人都能安然处理的，信不信由你，我自己喝不到咖啡时就会非常暴躁。

对自己每天摄入的水量要尽可能详尽地记录。我并不想告诉每个人他们需要喝多少水，因为个体差异很大。我会一天喝3升水，特别是当我在健身房里举铁的时候。

更大的活动量意味着需要喝更多的水，但同时也要忠于自己的真实感受。不要尝试一次性喝下20杯水，那就喝得太多了，也太快了。

你会让自己的身体出现状况，最轻的结果也是水电解质失衡——这绝对不是什么好事。

4、饮食模式

吃是排毒进程的重中之重。吃了哪些食物是至关重要并要如实记录的。

要记录得很具体。

你当然可以记录你吃了“一些”杏仁，但如果你能记成某一天吃了“半杯”杏仁，难道不是更有价值一些吗？

如果你能记录更多细节，你就更有可能准确追踪身体的常量和微量营养水平。

就像当你获得充足食物时，你就会觉得饱足；当你得不到充足食物时，你就会总是觉得饥饿；这是一个道理：你的目标会影响你的感受和行动，你要知道自己该吃多少。

如果你想要得到更好的结果，就一定要立志改变自己的饮食习惯。这可能意味着你需要比过去更多地去尝试新食物。绿球藻和螺旋藻这样的食物可能开始吃起来是有点怪怪的，但去尝试并习惯它们绝对会让你的身体感觉更好。

5、睡眠模式

啊，睡眠。我们从小就跟睡眠斗争，一直斗到大。我们总是好像不想睡觉，但其实我们又是那么需要睡眠，这是多么遗憾的事啊。睡眠可以帮助我们迅速地复原。

实际上，你可能亲身体验过这种感受：

有多少次在你气的快爆炸的时候，如果爬到床上去睡一大觉，醒来后你就会发现自己没有那么生气了。所以，遇到类似情况最好是先把事情放一放，休息下，直到你头脑清醒了再去处理它。

当你不得不去处理一个看起来永远做不完的工作时，先睡一觉也同样有效。

我就是这样。当我坐下来准备继续写书的时候，我常常已经非常疲惫。有时我还必须回过头修改那些已经写好的章节，因为我感觉怎么也读不通。

只有好好睡一觉才能让我满血复活。非常感谢这么多的读者信任我的建议，虽然我不是一个医生，但我敢这么断言：睡得好很重要。

请记录好每晚你都睡的怎么样，如果有很多次你根本无法入睡，那就说明你遇到了需要去进一步解决的问题。

6、压力水平

有两种不同维度的压力都是我们应该警觉的。第一种当然是我们的生理性压力：我们会疲倦、会不堪重负、会抑郁。

生活在俗世的大多数人都逃不过这些烦恼。但是我们也必须关注另一种压力，一种内在的可能更大的压力。

我指的是一种存在于细胞水平的压力：氧化压力（氧化应激）。在这里我不想弄得太学术，但我认为你也应该尝试了解下在微观水平下身体是怎样受损的。

我们的身体不断在分解和清除旧细胞，同时制造新细胞。

但是你想过细胞损伤或死亡的速度超过了细胞增殖的速度时，会发生什么吗？

氧化压力就是以上情况发生时的一个重要特征指标。过多的细胞死亡而得不到恢复或新生，就会导致身体的过快老化。

你见过那些看起来比实际年龄要老得多的人吗？

那就是氧化压力在起作用。

如果你正在进行排毒，你应认真审视你自己的整体身体感受。通常你需要做一些实验室医学检查，要具体测量氧化压力程度需要用完全细胞计数等检测方法和实验室设备。

你的实验室报告里，血液中是否有足够的白细胞来帮助清理身体垃圾？

如果没有，你就需要全面审视下自己的生活习惯是不是有问题。

如果你还没有开始进入排毒疗程，或者你想好要做到一定的程度但是又担忧会不会排毒周期过长，你到底该如何取舍？

首先，你一定不要一上来就憋着要坚持30天的排毒周期，很多新手喜欢这么蛮干。他们认为在排毒这件事上，劲使得越大越好。

这是错误的，因为你的身体不能适应这种蛮干。考虑到当今充斥着垃

圾食品、加班熬夜、生活压力等等不健康生活方式，我可以肯定地告诉大家，你的身体一定是需要先完成“清洗”程序的。

不幸的是很多人总是急于进入一些可能带来“不适反应”的步骤，直到发生状况，才会如梦初醒。

你会看到你脸上的状况，也会感受到身体内的状况，甚至可以从周围的人对你的态度判断出自己出了状况。如果你过分暴躁易怒，你身边的人会“告诉”你的，那是一定的。

先从7天疗程开始为宜。只要你记录好饮食日志，7天已经有足够的数据让你去观察了。这一点怎么强调都不为过。

如果你就是高标准严要求，硬要比别人都做得好一些，那你也必须知道要在哪儿发力。没有数据支撑，你不会有清晰的思路。这个道理并不难理解。

第5章：一轮接着一轮，但请站稳脚跟！

关于排毒疗程有个热议的课题，那就是做完一个周期就算了还是要一轮一轮接着再做。我的回答是：如果你只是在做7天的疗程周期，你完全可以每隔一个月就来一轮，甚至每个月都来一轮。

所谓一张一弛，当事情发展有些失控的时候，最好的方法是退一步海阔天空。然而当你长期进行30天的疗程周期时，你最好是把间隔时间拉开一些。

我不认为应该直接告诉你间隔多少天，因为每个人都是不一样的。有些人可能比其他人需要更长间隔时间。

这和身体强壮与否无关，这只是因为我们都在过着自己的生活，处在不同的境地。一个人的目标迥异于另一个人的目标，这是很正常的嘛。

给你自己一点空间以能够更客观的判断。如果你从排毒日志发现你最后几次排毒有点问题，那就千万不要依着惯性进入下一个疗程周期。

这时最好能思考下如何才能让下一个疗程更有效，并把下一个疗程的时间稍稍延后一些。

你问我是不是节奏过快？

那你有没有先把成功所需要的所有条件都准备好再开始行动？

你有没有经历过很强的不适反应？

这些对于排毒来说都很重要。你不能莽撞上路，凭运气往前冲。你需要更严格地按照科学方法推进排毒疗程。

做排毒的时间越久，你就越需要拉长休息时间。比如30天周期的排毒疗程就需要配合30天以上的间隔期来修整。

如果你要进行60天的排毒疗程，你就要间隔休息两个月以上。给自己一点时间来修整和体会对身心都是非常有益的。

看到挑战后接受和战胜它，你就会意识到原来它并没有想象的那么可

怕，你的心智和坚韧就会成长。

多轮的排毒疗程是个很好的方案，如果你愿意尝试，进行多轮排毒绝对是个多层面的挑战。

它包含了如何放慢节奏、了解自己的能力边界以及如何突破和进步。它是成功的真正答案，它也是一个比你想象中的更难对付的对手。

不要觉得自己是不得不去做下一轮排毒。如果你一年只能做一次排毒也没什么不好。关键是你从这一次排毒疗程中收获了什么，而不是仅仅为了多一些吹牛的谈资而去追求数字指标，贪多求快。

到处宣称自己做了一轮30天的排毒确实很酷，但是也请你问问自己，你究竟从中得到了什么？

如果你做排毒是为了错误的动机，那么你也很难从中得到什么。不要太心急，重在享受过程——这样的生活态度会让生活简单许多。

第6章：善用科技

你是不是准备开始排毒，但是感觉没有人帮助的话完全没法记得住要做的所有事情。

没关系！如果有一个本地支持团队可以帮你跟进所有事项当然是最好不过了，不过貌似在现实生活中这可能性不大。我还比较有幸有一个和我一样痴迷健康生活方式的老婆管着我。

对于她来说，在我身边时时提醒我检查Fitday手机软件或者建议我采取新的排毒方法都不算啥了，她甚至贤惠到会拿着照相机帮我捕捉生活美照。

我喜欢用照相的方式确保自己的排毒健身成效从不同的角度被记录下来，当然这是我个人的雅癖。

如果你才刚刚开始起步，不要被困难吓倒。我也曾经觉得不堪重负，记得吗？

如果你是个新手，你可能会想要一些额外的帮助。无论怎样，我愿意随时帮你。

你应该有智能手机吧？

如果有，你自己也可以找到各种帮手。我有个苹果手机，里面可以下载海量的软件去监测我们每天的水摄入量、食物摄取、情绪变化、甚至每天的体重变动。

有些软件是收费的，也有免费的。免费也没什么奇怪的，软件开发者经常会为了提高产品的知名度而免费发布软件。

目的只是让更多的人有机会接触和使用它，体验到它有多酷。这些人未来有可能会捐赠或购买软件的收费版本。安卓手机也有大量的类似应用程序，这些都是对你开放的资源。

你还可以选用一些可穿戴设备，比如腕表样的记录仪器，如FitBit或Bodymedia　FIT两个品牌的设备。耐克也发布过一款可穿戴设备，可以检

测每天的卡路里摄取和消耗、活动量以及睡眠情况。

这些设备的价格都不低，但长远来看你这个钱会花得很值。根据品牌型号的不同，它们的电池可以更换或充电。

好的，如果你已经准备要用这些科技产品了，我提醒一下，你要对他们的那些局限也保持清醒。实际上你需要研究清楚它们是否可以完全支持你的排毒疗程所需。

软件也是可能出错的，也就是说你必须要更认真地规划好。不过你也不要慌，只要记得检查那些需要持之以恒记录的条目和事项。

虽然我着实很喜欢用我的苹果手机，但我还是属于很传统的人：我喜欢纸质日记，因为觉得记在纸上的数据更保险。只要我不写错，这些数据就不会出错。但是，科技产品绝对可以帮助你大大提升效率。

第7章：健身，让身体重新焕发活力

将健身减肥与排毒减肥相提并论是有争议的，有说法说在排毒过程中完全不能健身。没错，排毒减肥完全不需要健身，这一章也没什么可看的啦。

我开个玩笑。但还是有人会将健身看成是少数精英阶层专享的，并不适用于大多数人。

坦白说，每个人都需要运动健身。就算是儿童也能从适度的锻炼中受益。以我的理解，健身就像洗澡一样。但很多人听到要终身坚持健身时却好像很诧异。

我认为运动就是需要终身坚持不辍，而且它是很日常的事，就像我们时不时就需要洗个澡。

你不想浑身都是臭臭的，对吧？

如果你将自身的健康看得很重要，那么你应该让运动健身成为日常生活的一部分。但不幸的是，很多人对于运动健身有一定思想上的障碍。

他们认为，运动会带来伤害。在我看了一段时间的美国电视节目之后，我开始意识到了这个问题。瘦身行业将健身与痛苦进行了直接关联，并以此作为盈利的基础。

一项运动要能够被列为健身运动，它必须是痛苦的。比如真人秀《超级减肥王》：教练只会大喊大叫，并且会鼓励队员一直练到吐为止。

我不希望任何人以这样的方式看待运动健身。人类天生就会不惜一切代价避免痛苦。

为什么我们要鼓励通过痛苦来改变饮食，形成健康的生活方式呢？

如果你认为健身就意味着痛苦，那么你有多大概率会经常去健身呢？

是时候重新开始去健身了。

如果你已经准备好重新调整自己了，为什么不也在健身这方面重新调

整心态呢？

为什么不看看你自己到底有多强大？

运动健身会在各个层面让很多事情变得更好。

你会通过定期的运动健身获得能量，这不仅会发生在你的排毒期间，更会使你一生受益。

很多人着实通过健身和饮食习惯的改变提高了他们的生活质量。通过节食确实可以达到减肥的目的，但它与节食加健身的减肥方式对于身体的改变是完全不同的。

改变饮食习惯对减肥是绝对有效的。但我们讨论的是如何降低体脂，对吗？

我们讨论的是重新调整你的新陈代谢，使身体充满能量，对吗？

如果这是你真正想要的，那么健身是你达到这个目标的最好的方式。

我就不拐弯抹角了。

让我们来说说该如何健身吧。

核心问题是在开始行动前，你必须清醒地认识到自己的现状，做出合理的规划。很多人看到我健美的身材，都觉得这是可以一夜之间就练成的。

我只能再一次将此归咎于减肥行业给人带来的印象。它让人们误以为可以跳过健身、节食和压力管理的过程，并通过一颗神奇的药片达到减肥的目的。我不想让大家有这个误解。

要拥有好的身材是需要投入很多时间的。你可以在你的排毒过程中去思考你真正想要的改变是什么。每个排毒过程都会有时间让你去放松，你可以利用这些放松时间做好计划。

当我跟一些人讨论健身时，他们会立刻告诉我，他们没有时间去健身。

他们会告诉我他们的日程有多满，他们有好几个孩子要照顾，有好多社区活动要参加，有好多工作忙不过来。

我只会问他们一个简单的问题：如果最终你进了医院，这样忙碌的生活还有什么意义吗？

换句话说，如果你不注意自己的身体健康，你有可能在某一天就毫无征兆地进了医院。人们听了之后会笑我这种想法，但我看着这样的事情在重复上演。很多位高权重的人在自己事业的顶峰突然遭遇了心脏病，而且他们还不明白其中的原因。

有没有可能这种高压的、连轴转的生活方式实在是再也转不下去了。

我们什么时候才能不再将赚钱放在第一位？当然，我希望你能购买我的书，但我希望自己尽量并不总是向钱看。

你可以随时发邮件向我提问或聊聊排毒的心得。我虽然不是个医生（况且，律师说我应该时不时地提起这件事，以防你不这么想!），但我喜欢帮助人们，让他们感受到自己从内到外在变得更好。

如果你想开始，你最最基本要做到的是安排出时间来。如果这都做不到，那我真的帮不了你了。

不但在日程表中要把健身的时间安排出来，而且要把它的优先级排到和“准备向老板汇报的资料”一样高。如果你不去主动掌控自己的健康，那么你日后只能被动的应对所有的健康问题。

你理解其中的意义了吗？

我知道你们想让我说重点。我这就直奔主题，跟大家探讨如何通过健身焕发身体活力，并且我还会教大家如何在健身中走出适合自己的路。

对于健身，一些人需要从简单的慢步走开始。不要小看慢步走，你在走了一段时间之后会发现其中的好处。我住在瑞典，那里很多人喜欢散步。

尽管现在是冬天，仍然有一些人在尽可能多走动。人们会将自己裹得严严实实的，至少他们仍会出门去散步。

你也可以在室内散步，或者只是在附近的街道进行快走运动。

在冬天，你散步之后一定会感到神清气爽。只是在散步的时候要小心

积雪和冰面，不要滑倒哦！

如果你需要系统性的训练，你可以参加一些课程。

在课上，不要觉得紧张或尴尬。有些人在团体健身课上表现得不好，是因为他们觉得每个人都在盯着自己看。

实际上，没有人是完美的。在团体课上，每个人应该集中精力去训练，让自己变得更好。

我参加过一些团体课，大家都觉得我根本没必要来上课，因为我的身材已经够好了，但我说如果我想要保持身材，那我必须坚持来上课！

我的妻子告诉我，她的一些朋友去参加了钢管舞课程。你可能会说我实在是扯远了，但你仔细想想，其实这是一个特别好的核心训练的方式。

况且，钢管舞者也有男性呢。

钢管舞界的竞争其实非常激烈。

顶尖的钢管舞者是我见过的所有人中身材最好的。点到为止，哈哈，我不想让我的妻子对此产生误会。

如果你觉得散步的速度实在是太慢了，你可以选择跑步。跑步也能给身体带来很多好处。我就喜欢跑步，而且我已经坚持跑步超过15年了。

我作为足球运动员，一般会进行冲刺跑，但你也可以进行耐力跑。但你要确保在进行耐力跑前做充分的热身。

如果热身不充分，小腿胫骨容易疼痛，脚趾也容易受伤。我喜欢跑步的另一个原因是它会吸引各行各业的人。

你总能找到与你一起谈论跑步的人，因为非常多的人都在跑步。

让我猜猜：你讨厌跑步？

那你有考虑过举铁吗？

实际上，我不仅仅通过跑步健身，我还会去健身房里举铁。这让大家觉得我很奇怪。

我无话可说。

我喜欢这两项运动。举铁能让你觉得自己很有力量，而且这是一个舒缓压力的好方法。我在举铁的时候不会去思考任何困扰我的事情。

我推荐壮举5x5新手训练计划，因为这个训练周期很短。大家通常会误以为进行一次举铁训练要花上好几个小时才有效果。

其实不是这样的。

你知道大家还会有的一个误解是什么吗？

那就是，认为力量训练会使身体变得太魁梧。女性一般会有这样的担心，很多女性会告诉我她们担心自己练得太壮，所以不会选择进行力量训练。

实际上对于女性来说，力量训练才能真正达到她们最期望的塑形效果。因为力量训练会使你在训练过后的一段时间内继续燃脂，这个燃脂的时长是大于有氧运动的。

虽然有氧运动能使你燃烧更多的卡路里，但是力量训练能让你延长燃脂时间。在进行力量训练时，一定要慢慢来，注意安全，同时还得坚持。

你也许会问，这就是排毒过程中最核心的东西了吗？

不是的。

你要保证自己花了时间去了解自己真正想做的事情。如果你之前没有健过身，那你最好能慢慢来。瑜伽，散步，还有温和的力量训练都是很好的选择。

想要在生活中保持健身的习惯吗？

没问题。

你可以经常与朋友一起健身。即使你一下子找不到能够一起健身的朋友，没关系，你所在的城市里一定会有一群热爱健身的伙伴，你们会因健身这个共同爱好成为朋友的。

当你发现健身是比去酒吧买醉更好的解压方式时，你需要找一个能够支持和陪伴你的人。

当你和他人一起健身时，你们相互之间也能鼓励对方。这里没有竞争

的关系，因为每一件事都是围绕着一个团队进行的。一个团队的成功才是真正的成功。

当然，你也许会羡慕其他健身伙伴的身材，但你要知道，一段时间之后，你也能拥有这样的身材。

在进行力量训练时，一定要循序渐进。如果健身房里有举重的器械，你应该先使用这些器械，而不是一开始就使用杠铃。

这些器械通常会有动作指导图，可以帮助初学者。YouTube上也会有很好的教学视频，但你要对它持保留态度。因为如果稍有不慎，你会很容易伤着自己。了解自己的身体能够做哪些动作对于力量训练来说很重要。这也能更好地帮助你在力量训练上有所收获。

如果你对此很有热情，那么你可以给自己一些奖励来保持激情，这样才能达到某些目标。我的一个朋友最近开始散步健身，她简直爱上了这个运动。

她跟我说她并没有要与任何人比赛。实际上，她是她所有认识的人中走得最慢的一个。在开始进行散步健身时，她需要45分钟才能走完一英里。

这是很慢的速度。我在45分钟里能跑大概6英里了。但是，她一直坚持散步健身。现在她已经能在20分钟内走完一英里了。

我的这个朋友凯蒂说这对她来说很困难，她已经数不清自己有多少次想要放弃了。

但看看凯蒂现在的成绩。

再想想她每天不但到健身房举铁，还要坚持走路健身的身影！她不仅只是在附近的街区散步，其实她每天都会走6英里。

有多少读者是每天走6英里的？

我想，应该不会太多。我为凯蒂感到骄傲，也很开心更多的人开始主动管理自己的健康。凯蒂正在努力减肥，我相信她会成功的。

给自己的奖励不一定是物质上的。我建议你可以给自己一个蒸桑拿的

机会作为奖励。

使用近或远红外线进行桑拿，可以帮助你的皮肤排毒。出汗排毒是很享受的，因为它不需要你做任何事，你只需要坐下来，吸收所有的热量就能达到出汗排毒的效果了。

记住不要在红外线灯下躺太久。在健完身之后，躺个15分钟足够了。不然你有可能会脱水，这会带来很严重的问题。

总之，如果你想看到排毒的真正成效，运动健身是必不可少的。再强调一下，不要过度关注健身过程中燃脂的速率，而是要通过健身让自己在生活各方面变得更好。

想知道你能从中收获多少，唯一的方法就是亲自去尝试。当然，我会一如既往地陪着你。

第8章：拔掉你的插头：彻底放松

我知道本章的内容会让一种人无法忍受。

对了，我说的就是所有A型血的、永远忙不完的、从来不休息的、总没准备好给自己放一天假的那些读者。

我甚至可以想象到他们会说什么：“只要我想好了随时可以停下来啊，”或者是最经典的一句：“生活就是这样啊。”

你知道如果不停下来，“生活会是怎样”吗？

生活中会有心脏病、中风，还有引发各类疾病的炎症。你不能就这么看着生命从身边流逝。这么说听起来是有点像是说教，我还是跟你们讲个真实案例吧。

你们还记得凯蒂吗，就是那位几个月前开始有规律锻炼身体的女士？

激发她决心开始善待身体的一个重要诱因，是她看着自己的养父在52岁就英年早逝。这个年龄应该算是很年轻了，而其死因就是心肌梗死。

凯蒂绝不会情愿自己在四、五十岁的时候就遭遇心梗。但是她每天清早总是按时到办公室，而却常常要忙到深夜才离开。一次在Skype上聊天时，我提醒过她，这样的作息时间会让她丧命的。

作为一个家里有个女儿而且还怀着一个孩子的母亲，凯蒂肯定不是不爱惜生命。她像我认识的很多其他人一样，只不过是不懂得去放松。

他们不明白同时处理那么多事不但处理不好，而且也让他们无法享受工作和生活中的过程之美。不知道你是不是也是这样手忙脚乱地在过着生活。

如果你不想排毒前功尽弃，那么过程中你要学会“拔掉插头”。是的，这是个双关，首先要拔掉手机插头。这一点我做得也不好。我常常躺在床上看手机，走到哪都带着手机，有什么要找的信息也是第一时间打开手机。其实这些信息我完全可以用其他方式获取。

报纸？

不看。我宁可上网看新闻。我待在Facebook上等着别人分享信息，来获取我想知道的东西和了解我们周围最近发生了什么。

是不是跟你很像？

如果你也是这样，那你就真的需要下决心改变下，让自己的生活不要完全依附于这些技术产品，每天留出一点时间给自己。

我深知这不是每个人都做得到的。我的专业就是计算机，所以我很理解当你每天的工作都离不开计算机时，要真的“拔掉插头”是很难的。

就算你可以戒掉手机，但你不可能不用电脑工作。请相信，我可不想要你搞丢工作。

我认为更靠谱的做法是：把更多的时间留给身边的人，而不是科技产品。如果你能试着开车时关掉收音机，和车里坐着的人聊聊天，就已经很好了！

如果你还可以做到在吃饭时把手机收起来，让自己能专注于跟朋友交流沟通，那就太棒了！我同时也建议你把Netflix这样的在线视频软件都卸载，以坚定自己的决心。

当你把所有的时间都用到看电影和追剧上，去旁观别人的人生，你哪还有时间过好自己的人生。这是有问题的生活方式，一定要改变。

放松并不是仅仅远离科技产品就够了，而是要把这些浪费掉的时间用来做真正有意义的事。

我发现这个社会里，大家都缺乏机会打开心扉分享自己的真实感受。

就好像大家都认为去谈一些真情实感会让自己很掉价。

这是很病态的生活理念，而且我认为这对大家的健康也很不利。

我们如果都能确保心无旁骛地追寻目标，并且和谐地处理与身边最亲近的人的关系，那我们的生活品质必然大大提升。

我猜你们睡眠时间也不会太够。我知道一些老读者看到这里又该说我“唐僧”了，我的书里隔三岔五就会谈到压力管理和合理休息。

我频繁提醒大家关注睡眠是因为我们这群人需要警醒，我们迫切需要

提升睡眠质量。

还记得我那个苹果手机吗？

手机真的可以剥夺你的睡眠质量。我的很多朋友都跟我说：他们睡足8小时了，可不知为什么还是很困倦。

睡眠从来就不仅仅是时间问题。很多学者现在都一致认为4个小时“完美”睡眠的效果比8小时的“低效”睡眠好得多。

电子产品是低效睡眠的主要诱因，这也是我反复强调它的原因。我们都过于依赖科技，却不懂得我们根本不可能用蓝牙、WiFi或3G指引我们找到生活的答案。

如果一张纸一支笔就可以书尽每天的惊喜故事，为什么非要用一个记日记的APP？

关掉所有的灯光是高质量睡眠的必要保证。可我有个密友完全不敢关灯睡觉……好吧。

这个原因就说来话长了，我能理解她，但我还是提醒她说：你开着灯睡的每个小时都是在低效睡眠。

睡眠上的欠账是你永远还不起的。一晚上没有休息好需要好几天才能恢复。有时候你在排毒的过程中可能没有察觉到任何变化和效果，但实际上很可能你已经得到了几晚“完美”睡眠而不自知。

这才只是几晚哦，你试试6个月的高效睡眠，我看你还会不会说“没有看到效果”。

当然，如果你持续地遭遇睡眠方面的障碍，你需要立即就医，我只能给你一些常规的建议。

最终只能由你自己决定到底用什么手段来解决“睡眠问题”这个举世公认的难题。

在排毒治疗时，你应该重新评估下那些惯用的辅助安眠的工具。我当然不是要你马上戒掉那些助眠药物。

但是，你也要认识到一旦对助眠药物产生依赖，就很难摆脱它。最理

想的状态是，晚上不借助这些药物入睡，早上起来也不需要一大壶咖啡才能让自己清醒过来。

当我们完全戒除咖啡因，我们才能让自己的身体机器自然地运行。如果你有长期的慢性疲劳症，咖啡反而会掩盖病症。你实际上很疲劳，但喝了咖啡后你感觉不明显。

你的身体需要时间新陈代谢，很多身体修复的工作都是在睡眠时完成的。在你醒着的时候，机体却不得不进入“激活”模式，此时它只能主要关注你必须完成的活动，确保你活力十足。

如果你得不到充足睡眠，怎能指望你白天在有限的时间里完成真正重要的任务呢？

跟你说句实话，其实我常常把自己的日程安排得过满。我总认为每天需要干完成堆的事项。但是你想过吗，当你今天的时间用完了，上帝不用你申请就会给你新的一天，何必操之过急呢？

我建议大家宁可一次专注地把一件事做到极致，而不要同时处理多个事项，到头来每个事项都难以兼顾得很好。

工作上得心应手是很值得骄傲的事。但是我认为也需要时时反思是不是自己干的太多，或者是不是和大家的期望保持一致。

所有人都喜欢和有团队精神的人共事。你知道为什么吗？

职场上最不实在的类型就是那些把每件事都非要做到120分的，因为那其实是因为他们手上没有太多工作可做。

还有一些人也很热衷于把工作做得很漂亮，但他们其实只是想要显得很忙。如果你真的专注于某个工作，同事们都会看在眼里，你一定要懂得这一点。

谈到工作，更需要你从多个不同的角度理解如何放松，而不是一谈放松就只知道释放压力。如果你想在工作中达到目标，成为职场明星，同时也为了你的同事的健康，一定记得早点回家睡觉。

第9章：全家齐上阵

本章不是要你全家人都陪你一起做排毒。我在互联网上看过新闻说有全家一起做“身体净化”的，但我认为这样做并不明智。

我不是泼冷水，但是直言不讳地说，儿童唯一应该操心的是在学校里学习他们这个年龄该学的东西，玩乐、交朋友，而不是去做排毒。

只要孩子们能学好、玩好，那他们的童年就很完美了。但我一次又一次看到人们犯下低级错误——不让孩子们尽情享受无忧无虑的童年。

我们总是逼着儿童干这干那，我想这也是我们社会已经有点失范的一个征兆，当然这个话题我今天就不多讲了。

你当然不应该让小孩子去做什么“身体净化”疗程，全家上阵是要你在正式排毒前和家人做深入的沟通。

你应该告诉家人，你永远都爱他们支持他们，如果他们对你排毒的事还没准备好，你也不会给他们压力。

你还要家人感觉到他们可以帮你变得更健康。有很多小方法可以让你的孩子觉得自己能参与进来，帮上爸爸妈妈的忙。

坦诚的沟通可以让孩子们感觉受到尊重，这也有助于帮孩子们建立自尊。在孩子的成长过程中，他们的自尊是很脆弱和需要我们呵护的。

你要知道排毒过程会对你的生活方式产生巨变，所以家人可能会觉得你的行动传递出一个信号：全家人目前的生活方式是不好的。

如果你不耐心沟通，小孩子很可能会断章取义地理解出一些负面的东西。

这就是为什么要开个家庭会议，这很重要！

你的配偶也很可能对排毒带来的生活方式的剧变有些担心，这很正常，建议可以给他们看一些科学期刊和与排毒疗法相关的研究成果让他们放心。

他们只是想确保你的举动不会伤害身体健康，这个出发点是完全可以理解的，不是吗？

将心比心，如果你的那一半在做对身体有潜在威胁的事，你会不会也一样会跟他严肃沟通呢？

当然会。我就常常会和我太太讨论一些问题以保证我们两个始终在一个频道。如果我对任何事有担忧，我会马上告诉她。我认为这是我作为丈夫的责任。

记得当你和孩子们沟通时，千万别搞得太学术太琐碎。就告诉他们你要做什么，为什么做，以及问问他们想不想和你一起尝试：为了自己的身体健康改变一点生活习惯。

比如说，如果孩子们有些挑食，你就可以借你的排毒周为契机，推荐家人也多吃点健康蔬菜。不要强求每个人都来吃，但是谁知道呢，也许他们还真的很爱吃呢？

你跟孩子们就排毒这件事的家庭会议其实最大的价值还在于让孩子们思考健康的重要性。儿童肥胖率在不断上升，这一点很让我揪心。

我相信你是不会想看到肥胖给孩子们可能导致的那些可怕身心问题发生在你的孩子身上的。

肥胖的小孩子比大人承受更大的压力，身边的人都会对他们投以异样的目光。你也知道儿童肥胖率这么高，而且当今的孩子们只要有一点胖就会非常在意----所以不是我要说得这么残忍，我只是一想到肥胖的小孩就会联想到他们被同学霸凌的画面。

当然，孩子体重减下来也不一定会让那些校园恶霸停手，他们可以因为你的体型欺负你，也可以选一个别的原因欺负你。

所以核心是让孩子们知道，我们不是在逼迫他们减肥，而只是像所有父母一样，想让他们更健康。

你要让孩子真切感受到你会随时随地无条件地支持他们。要让整个沟通过程轻松一点。

对愿意一起来改变的孩子们，要不要设置一点奖惩呢？

如果你想考验他们一下，不妨在他们没有完成某个小目标时设置一点小惩罚，比如，如果他们某天晚餐拒绝吃青菜，就减少他们一个小时的自由娱乐时间。

也可以把惩罚项目换成家务劳动或者一些有教育意义的事。

你知道在排毒时，你还可以为孩子做些什么吗？

排毒还提供了绝佳的机会让你顺道解决掉孩子的一些行为问题。因为当他们的意见被像大人一样对待时，他们会得到很大的成就感，此时他们会对你的建议也非常听得进去。

比如说，如果他们学习成绩不理想，全家上阵的排毒就可以帮助解决。你不用对孩子的成绩表示出不满，你只需要督促他们每天进步一点点，在行动上去改变。身教胜于言教，在你为自己的健康做出如此大的改变时，你很容易影响到孩子去为目标做出改变。

兄弟姐妹之间还会有竞争。我就有兄弟姐妹，他们可都不是省油的灯。当然我们感情很好，只要有机会就会相互走动。我说的只是我们成长过程中的吵吵闹闹。

我不喜欢被找茬或被责骂。一旦你感觉到家里有麻烦事，你肯定想要第一时间把它解决掉。孩子们在成长中很容易会觉得父母爱某个孩子胜过其他孩子。

但是，我知道这不是事实。你对自己的所有孩子都是一样爱，只不过在日常琐事中你很难桩桩件件都处理得让孩子们感觉绝对公平。

听说过拖延症吧？

这恐怕是全家都会一起犯的毛病。

你有没有意识到过，当你总是觉得没有时间，每件事都到最后一分钟才完成的时候，你其实反而给你自己增加了很多本没必要的工作。

很多拖延症患者逃避工作时都有一大堆的原因，也许他们是害怕成功，或者害怕失败——这两种恐惧其实有着内在的联系。

有时你会给自己过大的压力想要做到尽善尽美，以至于在失败的时候

会承受不起。跟自己孩子讲讲曾经犯过的错其实挺好的，完全没必要觉得没面子。

有时这样聊聊也会帮他们克服完美主义的焦虑。学会放轻松是我从排毒中学到的最有意义的东西。

全家上阵的排毒，其实就是让全家人都意识到健康的重要性。有家人的相互理解和支持才能走得更远，所以在整个过程中也一定要多多相互赞美和鼓励。如果对自己或家人太过严苛，结果可能会事与愿违。

第10章：正确看待排毒中的困扰

在排毒过程中可能会出现一些身体反应，有的甚至严重到让你觉得必须马上放弃排毒。

从我的经验来看，在没有了解真相前就轻言放弃可不是明智之举。此时你应该做的是仔细分析错在哪儿。我们往往很难承认过失，但其实承认过失才是解决问题的开始。

有很多原因会导致排毒失败，以下则是其中最为常见的几个问题：

1、皮肤问题

痤疮和其他一些皮肤问题会让我们非常困扰。我有一次排毒疗程中因为工作的需要而必须拍个照片。

在镜头下我的皮肤如此糟糕，我只有祈祷PS大神能帮我搞掂，你懂的。我皮肤上的一些痤疮都破溃流脓了。

我青春期后就没想过还会长痤疮。但是你想过吗，皮肤其实就是毒素排出体外的重要通道，所以在排毒期间出现皮肤问题是非常正常的。

在饮食中增加一些椰子油，或用椰子油擦拭和清洗皮肤，这对你的排毒期间的皮肤问题会有奇效。

或者你也可根本就不去理它，过一段时间自然就会好。我当时就是自愈的。当然每个人需要的修复时间不同。再就是记得要多喝水。

2、疲劳

疲劳是初阶的排毒人群中反馈的最多的问题。新手们遇到疲劳问题后会觉得世界都崩塌了，完全不知所措。要解决这个问题，你必须要对补剂非常专业。其实，服用一点维生素B12就会见效。记得舌下含服，吸收得更快。

3、恶心感

排毒新手另一个常见的身体反应是恶心。

你可以看看是不是你的排毒餐和之前的饮食相比“太生猛”了。

如果有这个问题，可以把其中一些食物从完全生吃变回到烹制后再吃，直到身体慢慢适应了再尝试生吃。对于一些人来说过渡到生食是很困难的，而且很容易遭遇胃部不适的问题。

4、消化问题

消化不良？“放屁”？

这两个问题我在第一次排毒的时候都遇到了。而当时我是靠苹果酵素解救了我。在你努力尝试排毒的时候如果也遭遇了消化不良的问题，可以试试有机苹果酵素。

在纯净水里面加入1到2茶匙的苹果酵素就能赶走消化不良，让你的排毒重回正轨。

5、脱发

在那些选择长疗程排毒（通常在60～90天）的人中，脱发是一个较常见的困扰。我本来就不建议选择这样长周期的排毒疗程，它对于身体的挑战过大了。

对于新手30天的排毒疗程就是极限了，其实应该把30天疗程当成一个终极目标，也许你永远都做不到，但是没关系，慢慢来。你的努力会给你惊喜的！

6、腹泻/便秘

谁都不愿意谈“屎尿屁”这些三俗话题，但是我们不妨坦荡一点，哪个人离得开这些呢？只要你的肠道蠕动有异常，你马上就会发生腹泻或便秘。

如果你在排毒中对这些症状处理得不好，就会产生更严重的后果。因为排出毒素是排毒疗程中的重要一环，所以要做到大便的定时和规律，确保在便秘和腹泻症状出现后及时处理好。

如出现便秘，枸橼酸镁是我推荐的验方。只需要使用微量的枸橼酸镁就可以马上解决问题，但过量使用是有危险的。

如果想长期预防便秘，我推荐用硅藻土。开始可以每天1茶匙硅藻土，慢慢过渡到每天一汤匙。

它可以帮你冲洗肠道垃圾。这些肠道垃圾长期留在身体里会生事的。（我不是说放屁啦）

7、轻度抑郁

抑郁可不是开玩笑的。尽管媒体总是倾向于把它轻描淡写或讳莫如深，但我们现在对抑郁的了解已经越来越清晰。

我们了解得越多，我们也就越有能力在生活中做出正确的抉择。排毒餐的确可能导致很难缠的情绪问题，如果不能学会与这些情绪和谐共处，一个新手很可能就此与排毒分道扬镳。

我还记得我第一次排毒的时候，总是在烦忧自己的职业问题，以及自己当初为什么选这条职业通道。这段经历对我来说是个很奇特的转变，因为过去的我一直对我自己的职业和工作全心全意，从不曾怀疑。

我意识到：当你有足够的时间真正地休息，你就有机会真正地开始思考你的世界。我当时就在反思自己的职业选择，而排毒过程则让我能静下心来对这个重要问题反复思索。

这就是事情的真相。

如果你在排毒中也遭遇了情绪问题，我建议你再琢磨一下是不是排毒餐和相关排毒方案还需要进一步优化。

你有可能需要把身体锻炼略为减量。

或者可能需要更多的休息时间。

每个人的情况都非常个性化，所以你需要自己摸索和尝试找到最佳的方案。我知道这可能会很难，但是你应该努力做到最好。祝你好运。

第11章：减少身体的化学负担

如果你已经准备全力以赴地改变自己的饮食，加强锻炼，戒烟，戒酒，以及避开所有有害健康的东西，那你就真该好好关注下潜伏在自己家里的那些化学毒素。

当今社会中我们不可避免地在所有吃进嘴里、擦到皮肤上、甚至喂给宠物的东西里面都会遇到化学品。

是时候搞清楚我们自己的家里都藏有哪些化学品了。不过这个课题可比排毒餐复杂多了。

如果你真的想要长久拥有健康的身体，那我还是建议你：即使不能完全避免，也要尽可能地避免使用一些常用的化学品。

我不是指的过氧化氢或者烘焙用的小苏打这些有益的化学品。其实这两种化学品在排毒疗法里面是很有用的常备材料。我指的是像漂白粉、洗衣液、洗洁精、肥皂、沐浴液、香水、化妆品、洗发剂和润发乳等洗化用品。

润肤乳液其实也匿含大量有毒化学物质。而且如果你以为包装上印着“宝宝专用”字样就是安全的，就可以拿来给自己家宝宝用，那就大错特错了。

著名的非营利环保组织“环境工作组”（EWG）曾调查发现，市面上很多专门针对幼儿设计的产品含有大量的刺激性的有害化学品。

不要太紧张，我不是要你一件不剩地把家里含有化学物质的东西全扔掉，全部换新的。大多数家庭也没这个经济能力折腾。

可悲的是，我们的文化语境下，所有的事情都会扯到钱上面，无一例外。其实，你只需要实施一个很简单的计划就足以应对家里的化学品问题。

第一步，我建议你好好地把每天在用的东西排查一遍。很多人在听到这个后觉得不以为然，认为没有必要。因为他们认为自己很清楚平时用的

东西哪些含有害物质。

但要真的这样做一次，你就知道自己还真的不是想象的那样了解每天用的东西。所有真正按我建议的去做了的，都会感激和庆幸自己这么梳理了一遍。

他们之前都没想到，日常用的盐、洗洁精、甚至整个冬季都在用的罐头食品都含有有害化学品。当今广泛使用的铁罐头内壁都涂有双酚A（BPA），一种臭名昭著的激素干扰剂。

难怪我们的孩子的身体越来越早熟，看看我们在喂他们吃什么东西？如果要吃罐头食品，避免接触到BPA的最佳方法就是尽量选择玻璃瓶包装。

你住的地方离加工厂近吗？

如果住地附近有工厂，则会更多接触到空气以及工业废水里的有害化学品。能应对水污染问题的最佳方案是过滤你家里的生活用水。

反渗透系统是目前最好的过滤方式。不要仅仅安装那种置于厨房水龙头上的小型过滤器。不是它没效果，而是它没办法帮你过滤洗澡水。

最好是安装从源头净化全家生活用水的过滤系统。这种大型系统肯定贵得多，但是绝对是值得的。我家里的淋浴上以及所有的供水系统里都装了过滤器。

我太太说淋浴上的过滤器的确净化了硬水，她的皮肤更嫩了。她好，我也好。哈哈。

降低身体化学负担是个费时费力劳心的任务，就像在一层层地剥一个骇人的大洋葱，你根本就不能确定如何才能全部搞定。

你不可能一夜之间就解决一切问题，但反过来讲，这也绝对不是世界末日。你完全可以今天多买点玻璃瓶装的罐头，明天买个内置过滤器的烧水壶。一步一步地改变。

这取决于你的预算、你的资源和你的投入程度。你每天只需要确保向更健康的生活迈进一点点。要知道化学负担问题可不是你可以完全控制的。

毕竟，孩子们夏天还是要去氯化物消毒的游泳池里玩，而你几乎不可能阻止他们去。

所以，一定要放轻松。

生活习惯都是天长日久积累至今的，又怎么能奢望一蹴而就地彻底改变？

你只需要下定决心，开始行动！

第12章：利用好你的厨房

在排毒期间，你的厨房应该是时刻准备好为你的排毒成功服务的。没错，忙碌的各位，这一章就是为你准备的！

当你开始仔细计划排毒日程时，首先要做的一件事就是准备好你的厨房中的食物和各种器具。一个好的厨房应该能让你在这一天中吃得好。

提前准备好午餐会对你的排毒过程有好的影响。我直到自己被工作计划排满之后才意识到这一点。其实我也没有其他的选择。

如果我不自己准备工作午餐，那么我就得去公司的食堂，那里的食物量少，价格还高。

自带工作午餐是一个最好的选择。不但更节省而且更健康，因为你能自己决定吃些什么。

如果你打算很认真地对待这个排毒疗程，那么你必须自己掌控你所吃的东西。

而且，如果你已经计划好花更多的预算买高质量的食物，为什么不把它带在身边以便随时享用？

不要为劣质食品付高价。

一定要从一个有逻辑的角度来看你的厨房。

厨房必须要实用，要能真正成为一个能让你快速方便做出美味食物的地方。要做到这一点，你需要很多不同的东西。

其中一个最重要的事情就是准备好所有的炊具和烘焙用具。烤鱼是很美味的，而且它是一道能让烹饪过程很干净的晚餐。

但是如果你没有烤盘纸、一个能经得起烤箱内高温的平底锅和一个帮你把鱼夹出来的合用的钳子，你的整个烤鱼的过程会让你非常头疼。我发现，花钱配置一个好的厨房是需要时间的，但这也是非常值得的。

你应该也会需要一个慢炖锅，因为在你工作的时候同时也可以用慢炖

锅来炖肉。

不是每个人都喜欢慢炖锅做出来的过于酥烂的肉，但我想慢炖的肉很适合作为午餐便当，而且很适合用它在家里炖一锅肉等着家人晚上回来直接吃。

如果你知道你要离家很长一段时间，自带食物是很重要的。我知道我刚才说过，但这真的很重要。

不要觉得你是在浪费时间和金钱。这一切都是为了你的健康，有时这意味着你将不得不在较长一段时间内投入相当数额的一笔钱。

你以为我的意思是让你跑去买一个非常昂贵的搅拌机，就因为它受到其他排毒达人的追捧吗？

当然不是。

是的，我知道所有的那些受追捧的搅拌机，都超过了400美元并且占据了大量的柜台空间。我认为它们并不都是那么好，而且还发生过很多发动机烧毁的事故。

你真的想把那么多钱投在一件设备上吗？

我和很多人一样喜欢做饭，但是我不赞成为此投很大的一笔钱。

对于如何设置厨房，这完全取决于你自己。

你想要新的不锈钢锅具？

那就去买吧！人生苦短，不要过多地去考虑每一个决定。使用不锈钢厨具会让你在人生的旅程中收获更多，至少一定会比你去使用那些廉价的不粘锅要好得多。廉价不粘锅不耐高温、强度也低，用不了多久就“脱皮”了。

我不喜欢不粘锅，因为锅里面的涂层会脱落。就化学成分方面来说，不粘锅也很糟糕。毕竟，一旦涂层脱落，你认为它会到哪去呢？

当然是进入到你的食物中。

想想就恶心！

我不想再具体描述了，谢谢理解。

建立一个储存食物的系统是至关重要的，而且我们不能忽视它。如果有一件事我很后悔，那就是认为我可以把所有的东西都装在塑料袋里。

我已经深入到排毒的世界了，所以我认为现在是改用玻璃器皿来存储食物的好时机。如果你已经买了椰子油和高质量的意大利面酱，你就会发现你已经有了很多玻璃罐。

记住，你可以把这些罐子浸在热水中洗干净，然后再次使用。这样做是完全可以的，而且这样做也可以省钱！我喜欢省钱，如果你不知道的话。

使用好的刀具也绝对是很重要的，我认为使用钝刀切东西是一种犯罪，因为那极其浪费时间！你最好要确保能快速和爽利地进出厨房。

当然，你也能买到便宜的锋利的刀具。但是，你能长时间使它保持锋利吗？

钝刀会让你慢下来，让你感到沮丧。我喜欢锋利的好刀，因为这意味着当我准备好切东西的时候，我能迅速地完成它。

如果我还是想买一个价格昂贵的厨房小玩意，这个总价也比买一个食物加工搅拌机要便宜许多。其实我不反对厨房中的高科技。

我就有一个真空封口机，因为我觉得这是明智的投资。我没有那些最新的高科技工具，因为我认为它们是在浪费时间和金钱。

当它们损坏时会发生什么呢？

这时，你仅仅因为一个昂贵的坏掉的部件，它就不能做任何事，只会让你为了修理它而花掉更多的钱。

也有一些原始的东西让你尽可能靠近食物本身。我喜欢这样一种感觉：我知道我生活在一个充满科技的世界里，但我也可以放弃使用这些科技，以原始的方式继续做我的食物。

如果你身处紧急情况中怎么办？

你能不使用那些高科技小工具，为自己准备好食物吗？

你准备好迎接下一个挑战了吗？

我希望答案是肯定的！

第13章：互助小组——功效超越你想象

相互监督的制度不是新鲜事物。排毒界、健身界和减肥界都知道它。

那么，为什么有那么多人对成功所需的要素都很清楚但就是做不到？

恐惧。慌乱。

焦虑。

苦恼。

过去的失败经历。

这一切加起来使通往更好、更健康生活的道路变得更加艰难。我希望每个人都能成功，但是我知道即使我告诉你你很棒，你仍旧会找到很多的原因去告诉自己，其实你自己并没有那么好。

简单来说，我们内心总有一个声音在告诉自己，我不够好。你必须克服这一点，而唯一的方法就是要超越自己的想法。你没有办法准确地判断自己的进展。

我经常能在从身体意象紊乱中恢复过来的人中看到这种情况。他们的体重是正常的，但他们却将自己视为体重300磅的胖子。

我并不是说你是这种极端情况，但重要的是要有客观的声音来提醒你你做得有多好。原始数据可以提供帮助，但你仍旧很容易通过自己的想法过滤掉这些数据。

不要觉得你必须从一开始就得把一切都弄清楚。找到一个相互监督的伙伴需要时间，如果你想为接下来的排毒计划寻找一个这样的搭档，你必须记住以下几件事情。

第一，你得让他们完全支持你。你需要找一个能深入了解排毒世界的人，因为了解排毒的人是最不会带有偏见的。

有很多人告诉我，没有必要担心化学品、疫苗或其他任何东西。他们显然是被误导了。

如果你认为公司为了利润而操纵食品供应是可以接受的，那么你就很不幸地成了问题的一部分。

我知道这很直白，但我还能说些什么呢？

科学就在那里，如果人们想要忽略它，那也没关系。每个人都得靠自己来慢慢悟到真理。而且也要允许每个人都有自己信奉的东西。

第二，开诚布公地谈论你的目标。你不主动说我是不会要求你把自己计划细节都告诉我的，这简直是侮辱智慧。

但还有很重要的是，要确保你的搭档也进行了“下注”，你需要一个和你一样会为改善自己健康而花钱的人。

网上有一些将减肥作为赌注的游戏，每个玩家都在其中下注，减重成功的人将会瓜分这些奖金。

为什么要加入一个网站来获得这样的好处呢？

难道你不应该是要能够推动自己，得到你需要的东西，继续沿着你的快乐道路前进吗?

我认为是这样的！你可以与你信任的人一起建立一个资金池，如果这样能够激励你的话。我是一个非常具有竞争性的人，因此我很愿意加入这样的竞争。你可能会有不同的想法，我完全能够理解。

重点是要有几个人相互充分激励，相互扶持以达到那个清晰可见的共同目标。

这是一种叫“目标框架”的心理学模式，我们都是这样做的。当我们能如此强烈地看到我们的目标以致其成为一项使命时，我们就被赋予了强大的力量去完成它。

相互监督的制度也有一些缺点。你在一个团队中时，有可能遇到这个团队竞争气氛过浓的情况。如果你发现人们对你的挑战太多，或者让你感到不舒服，那么你就会想要尽快离开这个圈子。这时，你的价值就不是建立在你自己的进步上，而是陷入攀比。

参与排毒计划的人需要与做同样长度项目的人配对。排毒疗程只有7

天的人与排毒疗程为90天的人搭档是没有意义的。

有可能你的排毒期正好是他们的间歇期。你需要和那些与你在同一轨道上的人分享你的笔记和你的观察，这就是原因。

一个新的监督小组需要时间来建立情感联系。如果每个人一开始都还有点生分，不要气馁。

你追求的是结果，而不仅仅是新朋友。如果一个团队不为你服务，就把它抛在脑后吧。

人生苦短。

后记：前路漫漫

啊，又一本书即将完成，真是悲喜交加啊！

我真想永远写下去，感觉就像是可以一直陪伴在你们身边叮嘱。可是我也知道这不可能。临别之际，我还是按照我的老传统，再给大家几条临别赠言吧。

改变自己的魔力就在你自己手中。也许你周围有人认为他们可以改变你，可实际上没有你他们做不到。如果你自己不是发自内心想要，你就不会去行动。

我见过太多这样的例子。很多为朋友或子女忧心忡忡的人找到我，希望我给他们关心的人写信，帮助他们的亲友远离不健康的生活方式。

然而结果呢？

基本上没有效果，而且常常是被关心的人还觉得被冒犯了。确实这种旁人的关心干涉了他们的自由，毕竟不顾健康放浪形骸也不犯法。

很多人会在生活中滑入放纵的轨道，其实我之前也曾有过几个这样的阶段。只不过某一天我突然醒悟到自己误入了歧途，并及时迷途知返。

排毒疗程是一个很好的重新设定人生的机会，这才是排毒的最大意义。不要为了吸引别人的目光而做排毒；不要仅为了在工作中出人头地而做排毒；也不要为了向任何人证明点什么而做排毒。

你必须观照自己的内心，直面自己内心的挣扎。你自己的心才是你最需要去战胜的。我们大多数人在埋头工作时，都忘记了花时间去面对这个最大的对手。

谁是你实现梦想的最大阻碍？也是你自己！我敢如此断言，是因为我见过太多精明的成功人士最终走向自我毁灭。在实现梦想的道路上，你必须不断自己排除心魔的干扰。

当然，这并不是说这本书就没办法帮你实现梦想达成目标。看看我给你们准备的这么多有用的资源，还有我整本书里面充斥的海量的干货信

息。

肯定也有一些资深的排毒人士会说我的排毒方法描述得“太模糊”。我当然不同意这种说法。相反，我认为排毒专家们早就该站出来告诉大家：改变人生最终要靠自己。对于我来说给你们一些具体的建议很简单，但我更希望能鼓励你们自己大胆尝试，走出自己的排毒之路。

这也折射出我对人生的理解：它无关乎对错成败，而是一个旅程。在这个旅程中，你不断自我挑战，学习新知，与亲人朋友建立情感联系，并实现那些对你最重要的目标。

大家都很清楚自己的目标吗？

肯定不够清楚。

请问问自己：你到底为了谁而活？

你是为了别人的想法和标准而活，还是为了自己而活？

你是把人生掌控在自己手中，还是任由别人随意揉捏？

我给不了你标准答案，你必须自己去发现答案。

但我可以肯定地告诉你，一旦你开始排毒，并且开始从不同的角度去深入理解它，你就会远比原来更加深刻地认识自己。

接下来的问题就简单了：你是选择挑战自己、做出改变，还是待在舒适区不挪窝。

考虑好哦！

而我会永远为你们保驾护航。你可以随时给我发邮件，而且不像有些排毒砖家只说不做，我会认真回复每一封邮件。

如果不是真心地想竭尽所能地帮助大家，我就不会写这些书了。

我坚信排毒疗程对你的人生是一次重要的“重启”，我也强烈建议你尽快开始行动。这句话可不是随便一说。

在说之前，我研读了大量的科研成果，阅读了大量资深人士的排毒笔记，并且自己亲自实践了多年。每次排毒后，我都浑身充满了能量。这也

激励我去不断地尝试新一轮的排毒。

在我的整个排毒生涯里，大量的排毒笔记资料让我获益匪浅，支持我走到今天。如果你也想要这些“私房”资料，我很乐意提供给你。

一如既往地，你只需要——主动开口。

非常感谢阅读这份指南。就此别过了。

祝你成功。

米尔萨德·哈西奇